



## ***DISC-TRACTION™ CINTURÓN TERAPÉUTICO*** ***INSTRUCCIONES DE USO***

Felicitaciones por la adquisición de *DISC-TRACTION™*, el nuevo y revolucionario Cinturón Terapéutico. Dedique unos minutos de su tiempo para leer esta Guía de Utilización.

Diseñado para aplicar tracción sobre la columna vertebral con una serie de simples ejercicios, este cinturón permite el alivio y la prevención de dolores de origen lumbar, sea dolor de espalda o del nervio ciático. El principio es la descompresión de los discos y de los ligamentos intervertebrales. *DISC-TRACTION™* puede ser utilizado durante los ejercicios o puede usarse discretamente bajo la ropa, durante las actividades diarias.

***La frecuencia de utilización varía según la necesidad y la sensación de alivio obtenida, desde una a varias veces por día.***

El cinturón se ajusta a la cintura con las asas hacia afuera y hacia abajo. Para ponerlo en posición, tirar hacia abajo por las asas y apoyarlo sobre la cadera. Debe mantenerse en esa posición para efectuar la tracción. Si demasiado ajustado, permanecerá demasiado alto, si muy holgado, se deslizará hacia abajo y perderá su eficacia. ***Durante los ejercicios usted puede tomar las asas con la palma de las manos hacia adentro o hacia afuera***, según su preferencia personal. Es importante la respiración lenta y profunda durante los ejercicios, para facilitar la relajación muscular.

**Ejercicio 1:** En posición vertical, de pie, respire profundamente. Aplique presión sobre las asas, ***sin elevar los hombros***. La fuerza aplicada hacia abajo con los brazos tiene como resultado el estiramiento hacia arriba de la columna vertebral. Recuerde mantener los hombros en posición normal. Mantenga esta posición durante 5 segundos, mientras continúa respirando normalmente. Relaje la presión. Repita el ejercicio tres veces.

**Ejercicio 2:** En la misma posición de pie, presione sobre las asas para mantener el estiramiento de la columna e incline el torso hacia la derecha. ***Continúe a aplicar igual presión sobre ambas asas***, note que su brazo derecho está semi-plegado, el izquierdo extendido. Mantenga la posición por 5 segundos, vuelva a la posición vertical y repita el ejercicio hacia el lado izquierdo. Respire normalmente. Repita este ejercicio tres veces de cada lado.

**Ejercicio 3:** Siempre de pie, aplique presión sobre las asas y efectúe una ligera rotación del torso hacia la derecha. Mantenga la posición por 5 segundos. Vuelva a la posición central y repita el ejercicio girando el torso hacia la izquierda. Mantenga por 5 segundos. ***La presión sobre las asas asegura que su columna está protegida*** por el estiramiento y la descompresión de los discos y estructuras intervertebrales. Repita este ejercicio tres veces de cada lado.

**Ejercicio 4:** Este ejercicio se efectúa preferentemente tomando las asas con las palmas hacia afuera. Desde la posición vertical, siempre presionando sobre las asas, doble ligeramente las rodillas, respire profundo y durante la exhalación, incline su cuerpo hacia adelante, tanto como podría hacerlo normalmente sin el uso del cinturón. ***Hágalo lentamente, sin forzar el movimiento***. La presión sobre las asas, no hacia abajo esta vez, sino hacia atrás, siguiendo la dirección de la columna. Permanezca 5 segundos. Siempre con las rodillas flexionadas y presionando sobre las asas, vuelva a la posición vertical. Relaje la presión, respire...Repita tres veces.

**Ejercicio 5:** Este ejercicio se practica en posición horizontal, acostado sobre una cama dura o sobre una colchoneta, con las rodillas plegadas y los pies apoyados. Relaje su cuerpo, su espalda. Tomando las asas con las palmas hacia afuera, respire profundo, exhale y presione sobre las asas, mientras eleva ligeramente las nalgas, ***para obtener el estiramiento óptimo de las vértebras lumbares***. Mantenga esta posición por 5 segundos. Relaje la presión, respire...Repita tres veces.

Con el uso repetido del cinturón es posible obtener relajación muscular, elasticidad y libertad de movimiento en la región lumbar. Notará además una corrección de la postura y relajación de los hombros.



***Precaución:*** *DISC-TRACTION™* no ofrece posibilidades medicinales o curativas y no substituye un tratamiento médico apropiado. Recomendamos utilizar el cinturón con el consejo de su Doctor.